بحث عن

الخضروات

المادة : ....

عمل الطالب

....

الصف : ....

هو مصطلح شائع يرمز للجزء الصالح للأكل من النباتات، التي عادة ما تكون أوراقها أو جذورها أو ثمارها أو بذورها، فالخضروات غذاء أساسي في جميع أنحاء العالم ويشغل جزء كبير وأساسي من الزراعة الحديثة.

الخضار أو الخضروات عنصر مهم في النظام الغذائي الصحي الذي لا غنى عنه في الهرم الغذائي، فالخضروات تتميز بأنها منخفضة السعرات الحرارية، ولكنها غنية بالعناصر الغذائية؛ ولهذا السبب يوصي كل خبراء التغذية والأطباء بتناولها يوميًا.

فوائد الخضروات الصحية

هناك إجماع علمي على أن النظام الغذائي المتوازن والمتناوب من أنواع مختلفة ومتنوعة من الخضروات، هو أحد أفضل الطرق للحصول على العناصر الغذائية من طعامك بدءًا من سن مبكرة.

الخضروات مليئة بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الأساسية التي توفر العديد من الفوائد الصحية الهامة لجسمك، مثل:

- البوتاسيوم الذي يساعد في الحفاظ على ضغط دم صحي.
- الألياف: التي تساعد على خفض مستويات الكولسترول في الدم.
- حمض الفوليك: الذي يساعد الجسم على تكوين خلايا دم حمراء سليمة.

<u>تقدم الخضروات العديد من الفوائد الصحية، مثل:</u>

- تحسين صحة الجهاز الهضمي

تعد الخضروات مصدرًا غنيًا بالألياف الغذائية غير القابلة للهضم، وهي نوع من الكربوهيدرات تمتص الماء التي تساعد في تمرير الطعام عبر الجهاز الهضمي. وتشير الدراسات إلى أن الألياف الغذائية قد تحسن

أيضًا امتصاص الجسم للفيتامينات والمعادن التي يشتمل عليه الغذاء، مما قد يرفع مستويات الطاقة اليومية في جسم الإنسان، كما تساعد هذه الألياف الغذائية على تهدئة أعراض القولون العصبي من خلال تحفيز حركات الأمعاء المنتظمة، كما يمكنها تخفيف أو منع الإمساك، كما أن العامل الملين للألياف غير القابلة للذوبان يقلل الضغط داخل الأمعاء.

- تحسين الرؤية وصحة العين

يُعرف الجزر باحتوائه على نسبة عالية جدًا من فيتامين(أ)، والذي يلعب دورًا مهمًا في صحة العين مع تقدمك في السن. يمكن أن يساعد تناول الفواكه والخضروات أيضًا في الحفاظ على صحة العين، وقد يساعد في الوقاية من مرضين شائعين مرتبطين بالشيخوخة، وهما: إعتام عدسة العين والضمور البقعي، وهما يصيبان ملايين الأمريكيين فوق سن 65. فالخضروات وكذلك الفاكهة غنية باللوتين والزيكسانثين لتقليل خطر الإصابة بإعتام عدسة العين.

- انخفاض ضغط الدم

تحتوي العديد من الخضروات الورقية، مثل: اللفت والسبانخ والسلق على البوتاسيوم. يساعد البوتاسيوم الكلية على تصفية الصوديوم خارج الجسم بشكل أكثر كفاءة، مما يقلل من ضغط الدم.

وقد أُجريت العديد من الأبحاث والتجارب التي توصلت إلى نتائج تشير إلى أنّ الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم والذين اتبعوا هذا النظام الغذائي الذي احتوى على الخضروات والفاكهة، قد انخفض ضغط الدم الانقباضي لديهم بحوالي 11 ملم زئبق وضغط الدم الانبساطي (الرقم الأدنى) بنحو 6 ملم زئبق، وكانت هذه النتيجة بالقدر الذي يمكن أن تحققه الأدوية.

الخضروات وأمراض القلب والأوعية الدموية

تحتوي الخضروات الورقية أيضًا على فيتامين K، والذي يُعتقد أنـه يمنـع الكالسـيوم من الـتراكم في الشـرايين. يمكن أن يقلـل هـذا من خطـر التعرض لتلف الشرايين ويساعد في منـع العديـد من مضـاعفات صـحة القلب في المستقبل.

وقد أجريت العديد من الأبحاث على عدد كبير من الحـالات الـتي أثبتت أنّ تناول كميات كبيرة من الخضروات والفاكهة ترتبط بانخفـاض خطـر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، مع انخفاض متوسط في المخاطر بنسبة 4٪ لكل حصة إضافية يوميًا من الفاكهة والخضروات.

على الرغم من أن جميع الفواكه والخضروات لهـا فوائـد صـحية كبـيرة للقلب والأوعيــة الدمويــة، إلا أن الخضــروات الورقيــة، مثــل: الخس والسبانخ والسلق وخضر الخردل، كـانت أكـثر ارتباطًـا بانخفـاض خطـر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. والخضـروات مثـل: الـبروكلي والقرنبيط والملفوف واللفت من الأنواع المفيدة أيضًا لصحة القلب.

الخضروات ومرض السكري

يحتوي الخضار بشكل خاص على نسبة عالية من الألياف كما أشرنا من قبل، وهي ضرورية لعملية الهضم الأمثـل ممـا لـه أثـر كبـير على عـدم ارتفاع نسبة السكر في الدم بسرعة بعد تناول الوجبة. وتوصي جمعيــة الســكري الأمريكيــة بمــا لا يقــل عن 3 إلى 5 حصــص يوميًــا من الخضــروات غــير النشــوية، مثــل: الــبروكلي أو الجــزر أو القرنبيــط لمساعدة مرضى السكري.

الخضروات وزيادة الوزن

تُظهر البيانات المأخوذة من دراسات صحية أن النسـاء والرجـال الـذين زادوا من تناولهم للفواكه والخضروات على مـدار 24 عامًـا كـانوا أكـثر

عرضة لفقدان الوزن من أولئك الذين تناولوا نفس الكمية من أنواع أخرى من الأطعمة.

وقد ارتبط التوت والتفاح والكمثرى وفول الصويا والقرنبيط بفقدان الوزن بينما ارتبطت الخضروات النشوية، مثل: البطاطس والذرة والبازلاء بزيادة الوزن.

أنواع الخضروات

تُصنّف الخضروات إلى عدة تصنيفات، من أهمها:

(أولًا) تصنيف الخضروات من حيث اللون

يعتمد هذا التصنيف للخضروات على نوع الصبغة التي يمتصها النبات وتعطيه اللون الذي نعرفه بها، وتنقسم أنواع وأصناف الخضار حسب اللون إلى:

- الخضروات الحمراء: هذا النوع من الخضروات يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، مثل: الليكوبين والأنثوسيانين، وهذا النوع من الخضروات تفيد في الوقاية من أمراض السرطان وأمراض القلب والشرايين، ومن أمثلة الخضروات الحمراء: الطماطم والفاصوليا الحمراء والفلفل الأحمر والبطاطا الحلوة والفجل الأحمر والبنجر.
- الخضروات الخضراء: يحتوي هذا النوع من الخضروات على نسبة عالية من مضاد الأكسدة (اللوتين) والذي له دور كبير ومفيد في الوقاية من أمراض العيون والقلب، كما أنه له دور في تعزيز مناعة الجسم وزيادة قوته، ومن أمثلة الخضروات الخضراء: البروكلي والفاصوليا الخضراء والكرنب والبازلاء والخس والجرجير والبقدونس والسبانخ وغيرها من الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر التي نعرفها.

- الخضـروات الصـفراء والبرتقاليـة: يحتـوي هـذا النـوع على نسـبة عالية من مضـادات الأكسـدة، مثـل فيتـامين أ وفيتـامين ج، الـتي تساهم في الوقايـة من أمـراض سـرطان الثـدي والمعـدة، وهـذا النـوع من الخضـار يزيـد من مناعـة الجسـم وقوتـه، ومن أمثلـة الخضار الأصفر: الفلفل الأصفر والجزر والقرع والذرة.
- الخضار البنفسجي: يحتوي هذا النوع من الخضار على العديـد من مضادات الأكسدة التي تساهم في الوقاية من أعراض السـرطان وتسـاهم في زيـادة التركـيز، ومن أمثلتهـا: الباذنجـان والفلفـل البنفسجي.
- الخضروات البيضاء: يحتوي هذا النوع من الخضار على العديد من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن التي تساهم في الوقايـة من الأمراض المزمنة، مثل: الفطر والثوم والبصل والبطاطا.

(ثانيًا) تصنيف الخضروات حسب الجزء المُستخدم منها

- خضروات جذرية، مثل: اللفت والجزر والبنجر.
- خضروات درنية، مثل: البطاطا.
- خضروات زهرية، مثل: البروكلي والزهرة.
- خضـروات ورقيـة، مثـل: الخس والبقـدونس والجرجـير والنعنـاع والسبانخ والكرنب.
- خضروات بصلية، مثل: كالبصل والثوم.
- خضروات قرنية، مثل: الفاصوليا والبازلاء واللوبيا.
- خضروات ثمرية، مثل: الطماطم والفلفل والخيار.